

# RYHTIÄ ELÄMÄÄN!

– ryhtiopas yläasteikäiselle



## Mikä tämä opas oikein on?

Tämä opas on suunniteltu juuri **Sinua** varten. Kasvusi on tässä elämänvaiheessa huimaa, ja kehossasi tapahtuu monia muutoksia. Hyvä ryhti on tärkeä asia tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvoinnin kannalta, ja siihen tulee kiinnittää huomiota. Tämä opas kertoo, mitä on **hyvä ryhti** ja kuinka **sinä voit siihen vaikuttaa**. Olemme valinneet oppaaseen monipuolisia ryhtiharjoituksia, joita on hyvä tehdä päivittäin hyvän ryhdin ylläpitämiseksi.

Lukuihoa toivottavat,

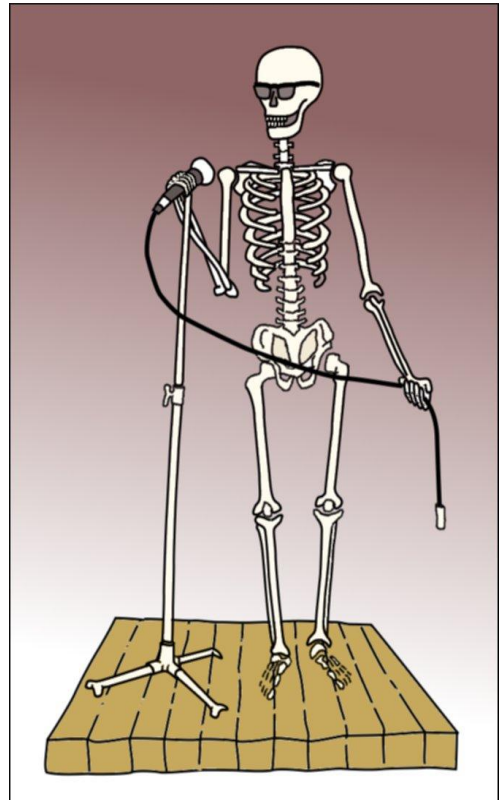
Milla Määttä

Elisa Riihimäki

© Milla Määttä ja Elisa Riihimäki

## Tärkeitä asioita kehostasi

- Luusto ja lihakset muodostavat kehon tuki- ja liikuntaelimistön.
- Luusto suojaa sisäelimiä ja osallistuu kehon liikkeisiin.
- Lantion luut yhdistävät selkärangan alaraajoihin.
- Selkäranka muodostaa kehon tukirangan. Se mahdollistaa myös selän liikkeet.



- Lihakset tuottavat vartalon ja raajojen liikkeet ja pitävät yllä niiden asentoja.
- Lihakset voidaan jakaa pinnallisiin ja syviin lihaksiin sijaintinsa perusteella. Erityisesti syvät lihakset pitävät yllä selkärangan asentoa ja hyvää ryhtiä.
- Nivelellä tarkoitetaan erilaisia luiden välisiä liitoksia. Ne mahdollistavat lihasten tuottamat liikkeet ja kannattelevat vartalon painoa.

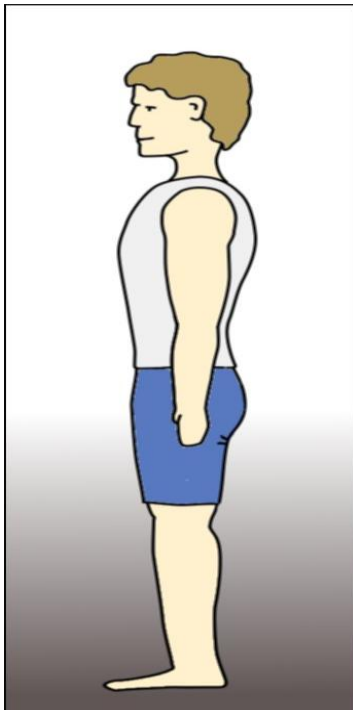
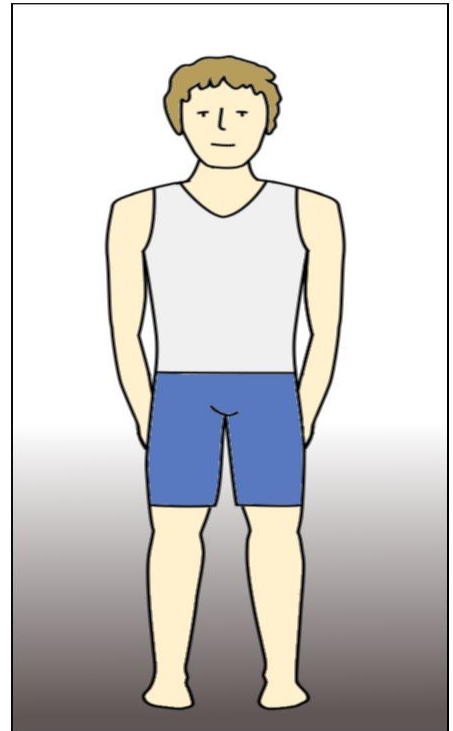
## Niin siis mikä ryhti?

- Hyvä ryhti on asento, minkä ylläpitäminen vaatii hyvää lihaskontrollia. Lihakset käyttävät pienimmän mahdollisen määrän energiaa asennon ylläpitämiseen.
- Hyvässä ryhdissä nivelsiteisiin, luihin ja niveliin kohdistuu mahdollisimman vähän rasitusta, jolloin niiden kuluminen on mahdollisimman vähäistä.
- Hyvä ryhti edellyttää kehon hyvää lihasvoimaa, joustavuutta, venyvyyttä ja sitä, että ne ovat tasapainossa toisiinsa nähden.
- Hyvä ryhti ehkäisee selkä- ja lihaskipuja.
- Hyvä ryhti ehkäisee uupumista, sillä lihakset työskentelevät tehokkaasti.
- Hyväryhtisenä annat itsestäsi itsevarman, reippaan ja myönteisen kuvan.



## Hyvä seisomaryhti

- Seistessä paino on jakautunut tasaisesti molemmille jaloille. Jalat ovat hartianleveyisessä haara-asennossa, ja polvet ovat suorina. Selkä on suorana, ja napa on vedetty sisään ja ylös. Kädet ovat rennosti vartalon sivuilla, hartiat ovat rentoina ja pää on suoraan selkärangan jatkeena.



- Hyvässä ryhdissä erottuvat selkärangan kolme kaarta: kaularangassa kovera, rintarangassa kupea sekä lannerangassa kovera kaari.

APUA, tätä me ei haluta!!

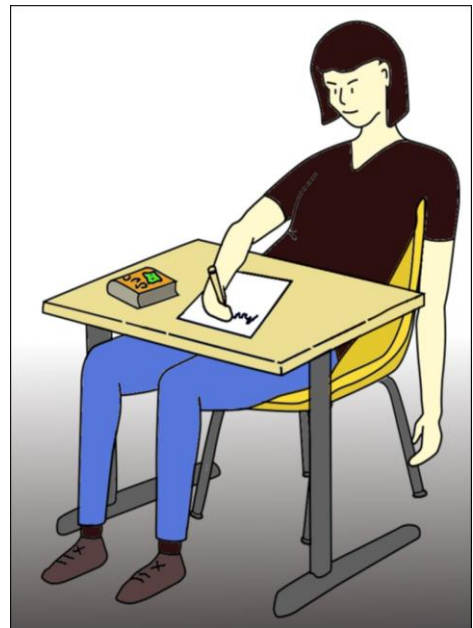


### Huono ryhti aiheuttaa

- vääränlaista nivelten kuormittumista ja virheasentoja.
- lihasten epätasaista kuormittumista ja väsymistä.
- erilaisia kiputiloja, kuten pää- ja selkäkipuja.

### Lisäksi näytät

- väsyneeltä
- epävarmalta
- veltolta
- aikaansaamattomalta



## Mitkä asiat vaikuttavat ryhtiisi?

### Elinympäristö

- On oleellista, että kiinnität huomiota **työpisteeseen** sekä koulussa että kotona. Hyvä **istuma-asento** sekä tuolin ja pöydän oikea korkeus ovat tärkeitä kehosi kuormittumisen kannalta. Tuolin korkeus on hyvä, kun istut tuolin perällä, jalkapohjat koskettavat lattiaa sekä polvet ja lonkat muodostavat 90°:n kulmat. Pöydän korkeus on oikea, kun hartiat ovat rentoina ja kyynärnivelet ovat 90°:n kulmassa sekä kyynärvarret ja pöydän taso ovat samalla korkeudella.

### Elintavat

- Monipuolinen **ruokavalio** ja säännöllinen **ruokailurytmi** ovat hyvinvoinnin ja fyysisen kunnon säilymisen edellytys. Hyvä fyysinen kunto auttaa hyvän ryhdin pysymistä.
- Riittävä **uni** antaa elimistölle mahdollisuuden rakentaa ja korjata itseään. Sinun tulisi nukkua yössä keskimäärin 9 tuntia. Unentarve on kuitenkin yksilöllistä.

### Liikunta

- **Monipuolinen** liikunta on erittäin tärkeää. Liikuntaa tulisi harrastaa 1½ tuntia päivässä.
- Parannat **kestävyyttä** sykeellä nostavilla lajeilla. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily, hiihto ja uinti.



© Milla Määttälä ja Elisa Riihimäki

- Kehität **voimaa** ja **notkeutta** kuormittamalla lihaksia vähintään kolme kertaa viikossa. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi pallopelit, lumilautailu ja venyttely.
- Pysyt pirteänä liikkumalla säännöllisesti. Liiku kävellen ja pyörällä sekä käytä portaita hissin sijaan.
- Liikunta auttaa saavuttamaan hyvän fyysisen kunnon, ryhdin ja terveydentilan.
- Liikunta auttaa parantamaan myös **kehonhallintaa** ja saavuttamaan myönteisen kehonkuvan.

### **Muut tekijät**

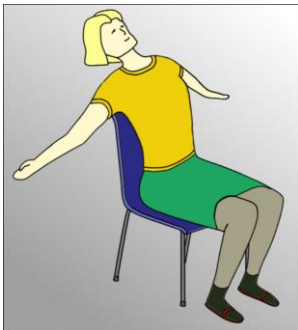
- **Perintötekijät** yhdessä **hormonitoiminnan** kanssa säätelevät ruumiinrakenteen ja kehon mittasuhteita sekä pituuden ja painon kasvua.
- Erilaiset **sairaudet** voivat vaikuttaa ryhtiisi.
- **Tunnetiloilla** on vaikutusta ryhtiisi. Olemuksesi kuvastaa mielialojasi.

## Ryhtiharjoituksia istuen

Istu ryhdikkäästi. Aseta jalkapohjat tukevasti kiinni lattiaan, hieman erilleen toisistaan, ja pidä polvesi 90°:n kulmassa. Pidä keskivartalo tiukkana ja vedä napa sisään ja ylös. Kädet ovat rennosti sivuilla, ja hartiat ovat alhaalla takana. Pää on suoraan selkärangan jatkeena.

Harjoituksia tehdessäsi kiinnitä huomiota hengitystekniikkaan. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Tämä hengitystekniikka auttaa sinua rentoutumaan, ja samalla saat harjoituksiisi lisää tehoa.

Harjoituskertojen karttuessa voit lisätä harjoitusten toistoja ja sarjoja.



Sisäänhengityksen aikana avaa rintakehä taivuttamalla selkää ja niskaa taaksepäin ja vedä lavat yhteen. Uloshengityksen aikana pyöristä selkä, tuo kädet eteen ja venytä pitkälle eteenpäin. Tee liike 5 kertaa, toista sarja 2 kertaa.

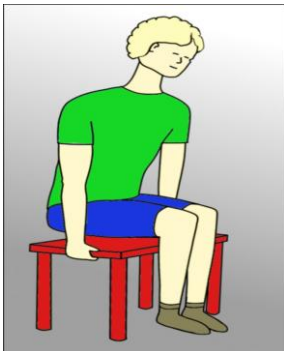


2kertaa.

Pidä hartiat alhaalla, selkä suorana ja kädet vartalon sivuilla. Sisäänhengityksen aikana kierrä vartaloa sivulle, katse seuraa mukana. Uloshengityksen aikana palaa keskelle alkuasentoon. Tee liike molemmin puolin 5 kertaa. Toista sarja



Istu tuolin perälle. Sisäänhengityksen aikana nojaudu pulpettia vasten koukistamalla kyynärniveleitä. Uloshengityksen aikana avaa rintakehä viemällä toinen yläraaja taakse yläviistoon ja kierrä vartaloa. Katse seuraa mukana. Laske yläraaja takaisin pulpettia vasten. Tee liike molemmille puolille 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



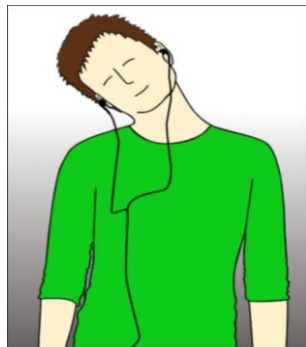
Ota käsillä kiinni tuolin sivulta etuosasta ja nosta itsesi tuolista ylös käsien varaan. Pidä jännitys muutama sekunti ja hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tee liike 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



Istu tuolin etuosassa, vedä napa sisään ja ylös sekä kallista selkää hieman taaksepäin. Pidä käsillä kiinni tuolin reunoilta ja pumpkaa jaloilla eteen alas vuorotellen. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Tee liike 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



Uloshengityksen aikana vie yläraaja pään yläpuolelle ja kurkota pitkälle yläviistoon. Tunne venytys kyljessä. Sisäänhengityksen aikana tuo yläraaja alas. Seuraavalla uloshengityksellä tee liike toisella yläraajalla. Tee liike molemmin puolin 5 kertaa.



Vie rauhallisesti korvaa kohti olkapäätä ja tunne venytys niska-hartiaseudussa. Voit tehostaa venytystä painamalla vastakkaisella kädellä kohti lattiaa. Toista molemmin puolin. Hengitä venytyksen aikana rauhallisesti sisään ja ulos. Venytä noin 20 s/puoli.

© Milla Määttälä ja Elisa Riihimäki

## Ryhti- ja keuhko- ja selkäharjoituksia seisten

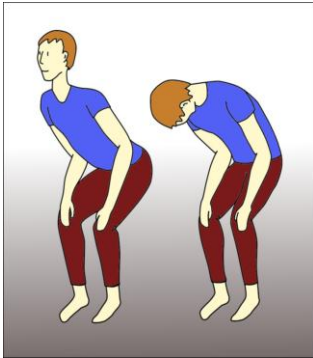
Seiso ryhdikkäästi. Aseta jalat hartianleveyteen haara-asentoon. Pidä selkä suorana sekä vedä napa sisään ja ylös. Kädet ovat rennosti vartalon sivuilla, hartiat ovat rentoina ja pää on suoraan selkärangan jatkeena.



Sisäänhengityksen aikana tee yläraajoilla ympyrää vartalon edessä. Yläraajojen ollessa takaviistossa vedä lapoja yhteen. Uloshengityksen aikana tuo yläraajat takaisin alas. Polvet joustavat liikkeen mukana. Tee liike 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



Nosta yläraajat suoriksi pään yläpuolelle. Taivuta vartaloa lantiosta eteenpäin ja piirrä vartalolla ja yläraajoilla isoa ympyrää. Polvet joustavat liikkeen mukana. Hengitä rauhallisesti liikkeen aikana. Tee liike molempiin suuntiin 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



Ota käsillä polvista tukea. Uloshengityksen aikana notkista selkä. Sisäänhengityksen aikana pyöristä selkä. Tee liike 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa



Seiso pulpetin sivulla. Kallistu pulpettia vasten kyynärnojaan. Ota molemmilla jaloilla askel sivulle ja suorista vartalo. Vedä napa sisään ja ylös. Hengitä liikkeen aikana rauhallisesti. Pidä jännitys 10 s. Toista sarja molemmin puolin 2 kertaa.

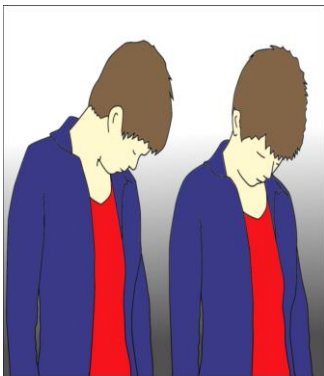


Mene tuolin taakse, ota leveä haara-asento ja koukista polvet. Pidä selkä suorana ja vedä napa sisään ja ylös. Varpaat osoittavat hieman ulospäin, ja polvet ovat varpaiden kanssa samassa linjassa. Nosta kantapäitä yhtä aikaa ja laske alas. Voit ottaa tuolista tukea. Hengitä liikkeen aikana rauhallisesti.

Tee liike 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



Asetu hartianlevyiseen haara-asentoon ja vedä napa sisään ja ylös. Pidä selkä suorana ja kyykkää niin, että polvet menevät 90°:n kulmaan. Huom! Polvet eivät saa ylittää varpaita. Hengitä liikkeen aikana rauhallisesti. Tee liike 5 kertaa. Toista sarja 2 kertaa.



Kierrä päätä kohti kainaloa ja vie leukaa kohti rintaa. Pidä venytys muutaman rauhallisen hengityksen ajan. Tee sama myös toiselle puolelle. Lopuksi pään ollessa keskellä vie leuka kohti rintaa ja anna pään roikkua rentona. Voit tehostaa venytystä painamalla kädellä kevyesti päästä.

Venytykset tuntuvat niska-hartiaseudussa. Hengitä rauhallisesti venityksen aikana. Venytä noin 20 s/asento.



© Milla Määttä ja Elisa Riihimäki

## Kirjallisuus

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WJS Bookwell Oy.

Aalto-yliopiston teknillinen korkeakoulu, Näyttöpäätte- ja toimistotyön ergonomia: Lisäohjeet. Hakupäivä 2.6.2010, [www.tkk.fi/Yleista/tyosuojelu/riskinarvio/Lisäohjeet.doc](http://www.tkk.fi/Yleista/tyosuojelu/riskinarvio/Lisäohjeet.doc).

Arokoski, J., Alaranta, H., Pohjolainen, T., Salminen, J. & Viikari-Juntura, E. 2009. Fysiatría. 4. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Bjålie, J., Haug, E., Sand, O., V. Sjaastad, Ø. & Toverud, K. 1999. Ihminen – fysiologia ja anatomia. 1.painos. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Cedercreutz, G. & Hanhinen, H. 2005. Niska, selkä ja työ. 2. uudistettu painos. Helsinki: Työterveyslaitos.

Chaitow, L. 2004. Maintaining body balance, flexibility and stability. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Harinen, U. & Karkela, E. 1988. Minä kasvan – kasvuaikaisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kapandji, I.A. 1997. Kinesiologia 3 – Selkärangan, rintakehän ja lantion nivelten toiminta. Laukaa: Medirehab kirjakustannus.

Koistinen, J., Airaksinen, O., Grönblad, M., Kangas, J., Kouri, J-P., Kukkonen, R., Leminen, P., Lindgren, K-A., Mänttari, T., Paatelma, M., Pohjolainen, T., Siitonen, T., 1998. Selän rakenne, toiminta ja kuntoutus. Lahti: VK-kustannus.

Nyberg, M. 2009. Ergonomian merkitys oppilaan ja opiskelijan elämässä. Hakupäivä 2.6.2010, [http://www.skny.net/uploads/Koululuento\\_221009\\_moniste.pdf](http://www.skny.net/uploads/Koululuento_221009_moniste.pdf).

Saarni, L., Nygård, C.-H., Kaukiainen, A. & Rimpelä, A. 2007. Are the desks and chairs at school appropriate? Ergonomics 50 (10), 1561–1570.

Saresvaara-Virtanen, M. & Ojala, B. 1993. Nivelten ja lihasten fysioterapia – trigger-kivut ja toiminnallinen anatomia. 2.muuttumaton painos. Tampere: Finn publishers Oy.

Stakes. Uniesite. Hakupäivä 2.6.2010, <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A020CAC1-C10C-4412-BoCE-135EC30A9BC2/0/uniesite190607.pdf>.

Trew, M. & Everett, T. 2001. Human movement – an introductory text. 4<sup>th</sup> edition. Edinburgh: Elsevier/Churchill Livingstone.

UKK-instituutti. 2010. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset. Hakupäivä 2.6.2010, [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset).

Tekijät ja tekovuosi: Milla Määttä

Elisa Riihimäki

Fysioterapian koulutusohjelma,

Oulun seudun ammattikorkeakoulu, 2010

Kuvittaja:

Heikki Herva

© Milla Määttälä ja Elisa Riihimäki